

Il est temps de **penser à soi!**

Chère collaboratrices, cher collaborateurs, durant tout le mois de mai 2022, nous vous proposons de prendre un peu de temps pour penser à vous et pour vous retrouver. De nombreuses activités vous sont proposées.

En générant stress et forte charge de travail durant près de deux ans, la pandémie nous aura beaucoup éprouvés. Afin de vous remercier pour ces efforts et pour préserver la qualité de la santé au travail, la direction de l'HIB a le plaisir de vous annoncer la mise sur pied d'un programme bien-être intitulé « *Un mois pour (re)prendre soin de soi* ». Du jogging à la méditation, en passant par des astuces pour bien manger ou des massages assis, plus d'une douzaine d'activités vous sont proposées durant les heures de travail. Vous trouverez ci-dessous la liste des activités.

Intitulé de la formation/activité	Temps	Nombre de cours	Lieu	
			ESF Payerne	Estavayer-le-Lac
Prendre soin de soi	4h	2	x	
Yoga doux	30 min	4	x	
Art thérapie	4h	2	x	
Aromathérapie	4h	2	x	
Massage assis (pour 22 personnes)	15 min	4	x	
Course à pied	1h	4		x
Astuces pour bien manger	1h	2	x	
Pilates	1h	4	x	x
Initiation fitness avec bilan personnalisé	30 min	12		x
Conférence « les bienfaits de la méditation »	1h	1	x	
Conférence sur la charge mentale	1h	2	x	
Atelier « Gestes et postures au travail »	1h	1	x	
Soutien équipe psychiatrie de liaison	A la demande	illimité	x	

POUR Y PARTICIPER

- Choisissez une activité qui vous plaît et parlez-en avec votre responsable direct.
- Vous pouvez vous inscrire dès à présent sur le site internet de l'HIB (hopital-broye.ch/login) avec votre compte collaborateur HIB, (avec votre adresse e-mail hibroye.ch)
- Les activités et formations proposées sont décrites sous l'onglet « *Un mois pour (re)prendre soin de soi* » accessibles uniquement pour les collaborateurs HIB.
- La durée des activités prévue est de 30 min. à 4 heures.

EN CAS DE QUESTIONS CONTACTEZ LE SERVICE FORMATION AU 81 92